skandika fitness

HOME VIBRATION PLATE 600

SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

Art. SF-1091/1092/1093

(DE) **Aufbau- und Bedienungsanleitung**
(GB) **Assembly instructions and user guide**
(FR) **Instructions de montage et mode d‘emploi**

VORWORT

Bevor Sie beginnen

Vielen Dank, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben. Die Qualität jedes einzelnen Produkts wird bestmöglich geprüft und doch können gelegentliche Fehler nicht komplett ausgeschlossen werden. Sollten Sie feststellen, dass dieses Produkt in irgendeiner Art fehlerhaft ist oder dass ein Teil fehlt, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Händler auf. Bitte lesen Sie diese Sicherheitshinweise gründlich durch, um das Gerät immer richtig und effizient bedienen und nutzen zu können.

1. Die Stromversorgung muss den Vorgaben für das Gerät entsprechen (220 V - 240 V / 50 Hz).
2. Das Gerät enthält keinen Transformator, deshalb muss die genutzte Steckdose eine Belastung von 6 Ampere aushalten können. Das Gerät nicht zusammen mit anderen Geräten anschließen, vor allem dann nicht, wenn diese geerdet sind (Schutzleiter).
3. Das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche aufstellen.
4. Das Gerät darf von Kindern nicht ohne die Beaufsichtigung durch Erwachsene genutzt werden und sollte während des Betriebs nicht in Reichweite von Kindern stehen.
5. Bei unregelmäßigen oder ungewöhnlichem Verhalten des Geräts, insbesondere bei Problemen am Stromkabel, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.
6. Wasser vom Gerät fernhalten. Bei der Reinigung nur einen leicht feuchten Lappen benutzen.
7. Das Gerät nie mit nassen Händen berühren.
8. Das laufende Gerät nicht umsetzen oder transportieren.
9. Wenn das Gerät nicht in Betrieb ist, schalten Sie es ab und ziehen Sie den Stecker. In Betrieb gehaltene Elektroartikel sind ständige Risiken für Kurzschlüsse und Feuer.
10. Stecken Sie keine Fremdkörper in die Öffnungen des Geräts.
11. Personen mit einem Gewicht von mehr als 120 kg dürfen dieses Produkt nicht benutzen.
12. Das Gerät darf nicht gleichzeitig von mehreren Personen benutzt werden.
13. Sie sollten vorher Flüssigkeit zu sich nehmen und nicht nüchtern mit dem Training beginnen.
14. Personen mit Verletzungen oder Gebrechen dürfen das Gerät nicht benutzen.
15. Personen mit Diabetes, Krebs oder anderen Erkrankungen müssen vor der Benutzung des Geräts die Zustimmung eines Arztes einholen und dessen Anweisungen befolgen.
16. Nach der Einnahme von Alkohol dürfen am Gerät keine Übungen durchgeführt werden.
17. Behinderte sollten bei Übungen am Gerät immer die Hilfe Dritter in Anspruch nehmen.
18. Das Gerät ist ausschließlich für die private Nutzung im Haus ausgelegt. Wir können deshalb keine Haftung für den kommerziellen Einsatz übernehmen.
19. Das Gerät darf nur von dafür fachlich ausgebildeten Personen zur Reparatur geöffnet werden.
20. Bitte wenden Sie sich an den Händler bzw. den Kundenservice, wenn Sie Fragen zum Gerät haben.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 4
Bedienung 5
Anweisungen 7
Kontraindikationen 7
Trainingsanweisungen 7

Gleichgewichtsübungen 8
Grundhaltung auf der Platte 9
Basic-Trainingsübungen 9
Übergang vom Basic- zum Advanced-Training 12
Advanced-Trainingsübungen 13

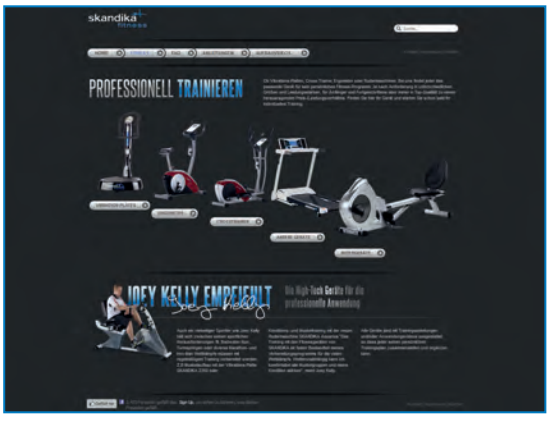
Hinweise, Pflege, Wartung 16
Fehlerbehebung 16
Entsorgung | Service 17

Explosionszeichnung/Teileliste (engl.) 50

DE

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone

EINLEITUNG

Willkommen bei der Home Vibration Plate 600!

Eine Vibrationsplatte, die eine hochwertige Bauart mit elegantem Design kombiniert - zu einem erschwinglichen Preis!

Unter Verwendung der besten verfügbaren Komponenten und der neusten Designsoftware bietet Ihnen diese Platte alles, was Sie von einem Vibrationsgerät erwarten, zu einem erschwinglichen Preis.

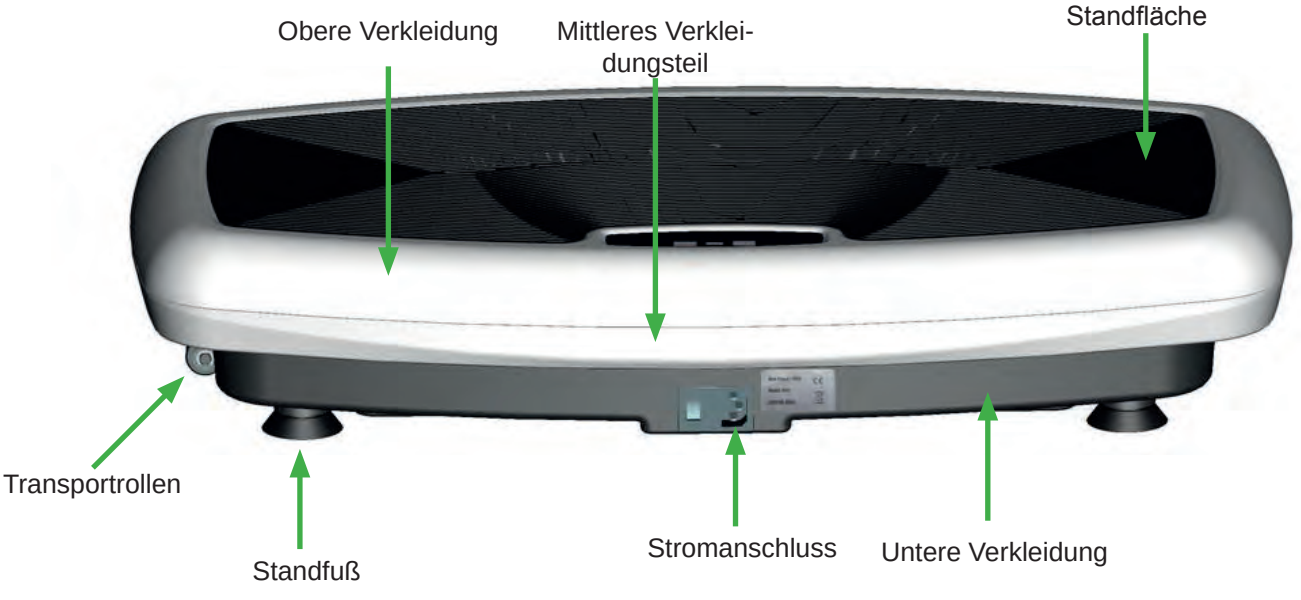
Was macht die Home Vibration Plate 600 so besonders?

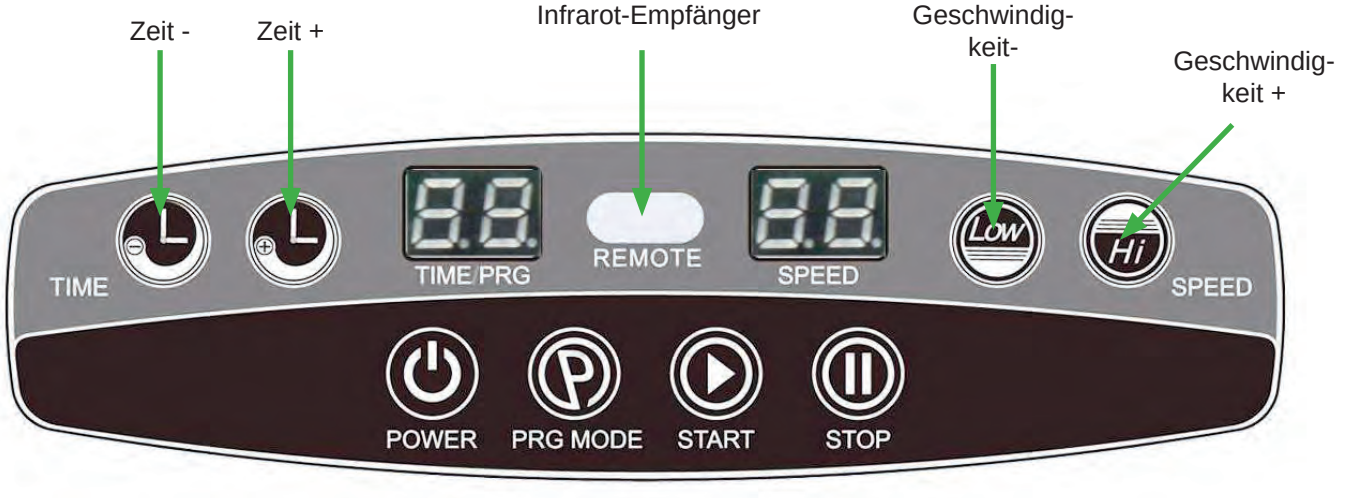
Holen Sie das Beste einer Profi-Vibrationsplatte zu sich nach Hause. Eine kleine Platte mit echtem kommerziellen Feeling, Qualität und Design, zu einem erschwinglichen Preis.

Die Home Vibration Plate 600 - Die coolste kleine Vibrationsplatte, die es jemals gab! Diese „Kleine“ kann alles, was größere Geräte auch können, im kompakten und einfach unterzubringenden Design - perfekt, wenn der Platz beschränkt ist aber Qualität und Stil dennoch wichtig sind. Mit dem Vorteil einer Fernbedienung für Sie oder Ihren persönlichen Trainer.

Produktübersicht

Die Home Vibration Plate 600 besteht aus einem dreiteiligen Gehäuse und einer Standfläche mit Anti-Rutschbeschichtung. Die Standfüße sorgen für einen sicheren Stand. Eine geeignete Bodenschutzmatte (z. B. die SKANDIKA Unterlegmatte) sollte zum Schutz des Untergrundes verwendet werden.





BEDIENUNG

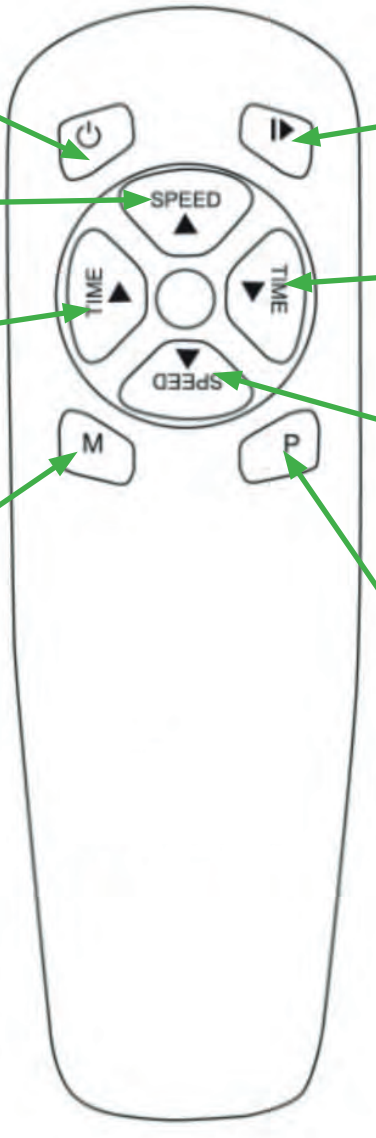
Die Fernbedienung

Ein / Aus
Netzschalter. Schaltet die Stromzufuhr ein bzw. aus.

Geschwindigkeit +
Erhöhung der Geschwindigkeit (Level 1-20)

Zeit+
Die Trainingszeit ist auf 10 Minuten voreingestellt und kann in 1er-Schritten erhöht werden.

Schnellwahltaste
Schnelleinstellung der Geschwindigkeiten Level 16 / 10 / 6



Start / Stop
Starten und stoppen des Motors bei eingeschaltetem Netzschalter.

Zeit-
Die Trainingszeit ist auf 10 Minuten voreingestellt und kann in 1er-Schritten verringert werden.

Geschwindigkeit -
Verringerung der Geschwindigkeit (Level 1-20)

Automatik / Programmwahl
Die Voreinstellung ist der manuelle Modus.
Mehrfaches Drücken der Taste wählt die automatischen Programme „P1“, „P2“ und „P3“ oder den manuellen Modus „88“

Die Fernbedienung hat einen Radius von max. 2,5m.

Alle Funktionen der Home Vibration Plate 600 können am Hauptgerät oder mit der Infrarot Fernbedienung eingestellt werden.
Die Programme P1-P3 wechseln automatisch die Geschwindigkeiten und bieten damit ein abwechslungsreiches Training.
In der manuellen Einstellung „88“ können die Geschwindigkeiten des Motors (1-20) manuell eingestellt werden.
Die Fernbedienung soll bei der Einstellung immer auf den Infrarot Empfänger gerichtet sein.
Bei einer dauerhaften Fehlfunktion der Fernbedienung überprüfen Sie bitte die Batterie und wechseln Sie ggfs. die Batterie gegen eine baugleiche Batteriesorte mit identischer Spannung.

Kontraindikationen

Bakterielle Erkrankungen, Migräne:
Parallel zum Training können Erreger zum Herz gelangen und zu schweren Herzfehlern führen.

Thrombose:
Das Blutgerinnsel kann sich lösen und zum Herz/Gehirn wandern und da zu einem Verschluß des Gefäßes führen.

Herzschrittmacher / Hirnschrittmacher:
Es können Störungen im Schrittmacher auftreten.

By-Pass:
Es liegen keine Erfahrungswerte vor.

Fremdkörper (Schrauben, Platten etc.):
Diese können sich in den ersten 8 Wochen durch die Vibrationen lösen.

Spirale:
Die Spirale sollte mindestens 8 Wochen im Körper und verwachsen sein.

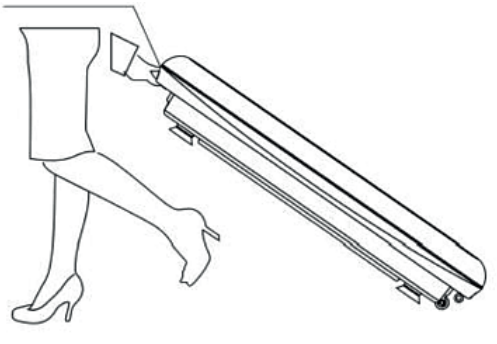
Künstliche Gelenke, Schwangerschaft, Tumore, Epilepsie:
Rücksprache mit dem Arzt, da es keine Untersuchungen dazu gibt.

Trainingsanweisungen

1. Es ist empfehlenswert, vor Beginn des Trainings 1 Glas Wasser zu trinken.
2. Stecken Sie das Netzkabel in den Netzanschluss des Geräts.
3. Nehmen Sie die gewünschte Position auf dem Gerät ein, wie auf den Abbildungen gezeigt.
4. Drücken Sie den Start-Knopf, um das Programm zu starten.
5. Trainieren Sie mit dem Gerät nicht länger als 20 Minuten.
6. Wir empfehlen das Training 3-4 mal wöchentlich, mit jeweils einem Tag Pause dazwischen.

Transport des Gerätes

Schalten Sie die Home Vibration Plate 600 am Netzschalter aus und entfernen Sie das Netzkabel.
Halten Sie die Vibrationsplatte wie auf dem Bild beschrieben fest und rollen Sie diese auf den Transportrollen, welche nur auf einer Seite vorhanden sind.



Gleichgewichtsübungen

1. Fußgelenk, Kniegelenk, Hüfte in eine gerade Beinachse bringen. So bekommen Sie Stabilität.
2. Ein Bein abwinkeln, Arme ausbreiten und versuchen das Gleichgewicht zu halten.
3. Sollten Sie sich unsicher fühlen, stellen Sie das Gerät vor eine Wand, damit Sie sich notfalls an der Wand abstützen können, wenn Sie das Gleichgewicht verlieren.
4. Varierieren Sie die Übung mit dem anderen Bein.
5. Zur weiteren Steigerung der Schwierigkeit benutzen Sie Hanteln (oder alternativ Wasserflaschen). Halten Sie diese mit ausgestreckten Armen und führen Sie sie dynamisch nach oben und unten, vor und zurück.

Grundhaltung auf der Platte

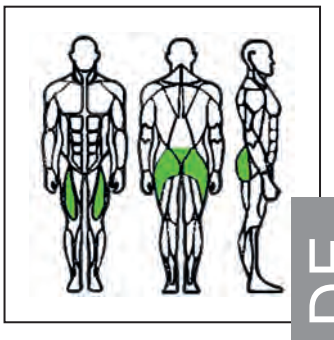
1. Position suchen
2. Körperspannung aufbauen
3. Position auspendeln

ACHTUNG:
Niemals mit ausgestreckten Gelenken trainieren!

K: Kraft-Übung S: Stretch-Übung M: Massage-Übung

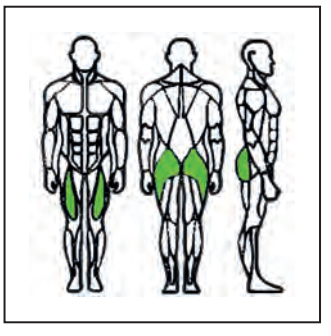
K | 01: HOCKE

Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf Schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Gehen Sie tiefer in die Hocke.
Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren.



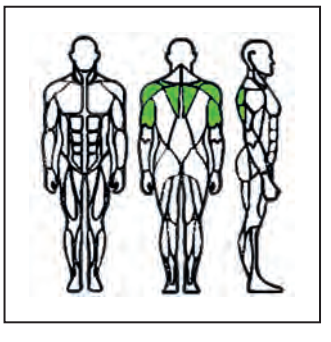
K | 02: AUSFALLSCHRITT

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein auf den Boden stellen, leicht einsinken lassen. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Sie sollten eine Spannung in den hinteren Oberschenkelmuskeln, Quadrizeps und Gesäßmuskeln spüren.



K | 03: TRIZEPS DIP

Drehen Sie sich vom Gerät weg, die Hände fest auf dem Gerät und drücken Sie sich hoch. Beugen Sie die Ellbogen leicht und senken Sie den Oberkörper ab, die Schulterblätter zusammengedrückt. Sie sollten eine Spannung in den Oberarmen und den Schultern spüren. Variation: Beine strecken.

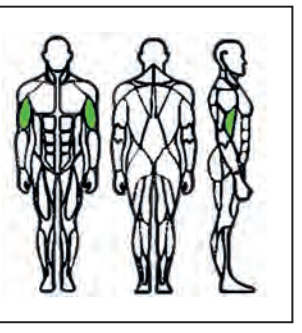


DE

BASIC TRAININGSÜBUNGEN

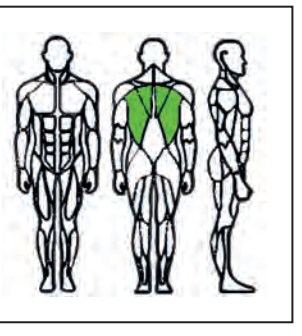
K | 04: BIZEPSCURLS (ARMBEUGER)

Stellen Sie sich auf das Gerät. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und den Rücken und die Handgelenke gerade. Beugen Sie den Unterarm und ziehen Sie die Bänder fest nach oben. Sie sollten eine Spannung im Bizeps spüren.



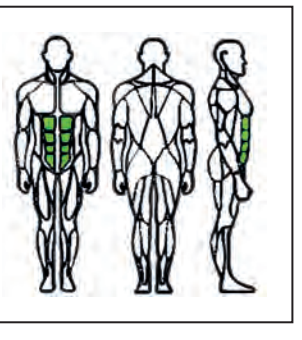
K | 05: GEBEUGTER ZUG (RÜCKEN)

Stellen Sie sich vor das Gerät. Ziehen Sie die Bänder nach oben neben Ihren Körper. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und die Brust nach vorne. Ziehen Sie die Arme gleichmäßig nach hinten, um Spannung im oberen Rücken und im Schulterbereich zu spüren. Mit dem Fuß können Sie etwas Druck auf das Gerät ausüben, damit Sie es nicht zu sich hin ziehen.



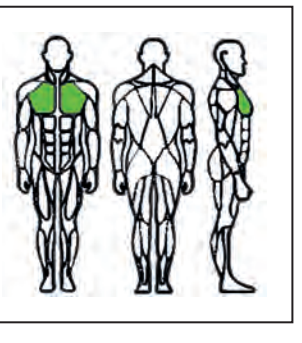
K | 06: BAUCHMUSKELCRUNCH

Legen Sie die Füße auf einen Stuhl und drücken Sie die Handballen an die Oberschenkel unterhalb der Knie und rollen den Oberkörper leicht vor. Halten Sie die Spannung. Zur Unterstützung können Sie sich ein Kissen unter Ihren Steiß legen.



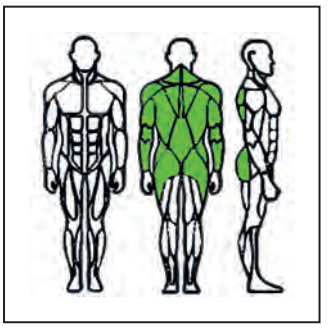
K | 07: LIEGESTÜTZ BRUST

Knien Sie vor der Platte, legen Sie die Hände schulterbreit auf diese, drehen Sie die Fingerspitzen leicht nach innen und drücken Sie die Hände fest auf die Platte und beugen Sie die Ellenbogen nach außen. Bauchspannung halten.



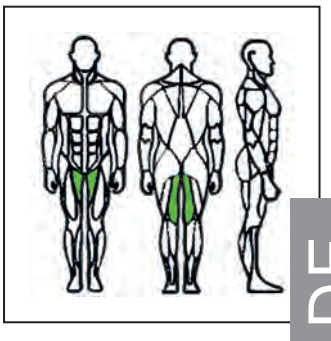
S | 08: GESAMTER OBERKÖRPER

Greifen Sie vorn an die Platte, legen Sie die Arme lang auf und ziehen Sie sich ganz lang. Sie spüren eine Dehnung der Schulter und des Rückens.



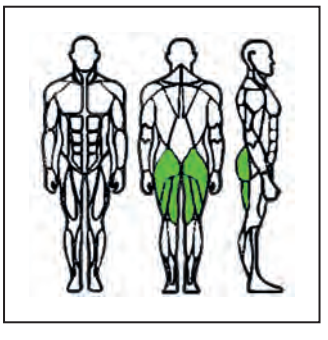
M | 09: OBERSCHENKEL INNEN

Liegen Sie seitwärts dem Gerät zugewandt. Beugen Sie ein Bein leicht und legen sie es auf die Platte. Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper das Gerät nicht berührt. Wiederholen Sie die Massage mit dem anderen Bein.



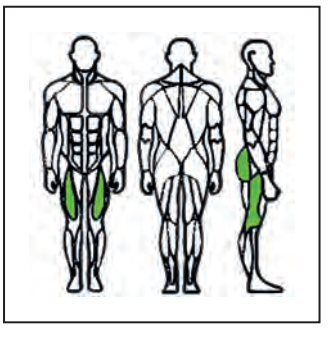
M | 10: OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE, PO

Beinrückseite auf die Platte legen. Po kann mit abgelegt werden.



M | 12: OBERSCHENKEL-AUSSEN, PO

Seitlich auf die Platte legen, den Oberkörper über die Platte herausragen lassen. Seite wechseln.

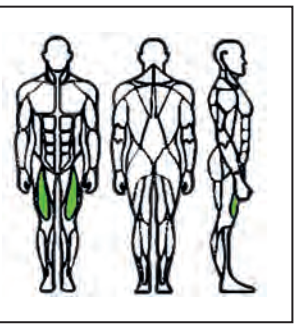


DE

BASIC TRAININGSÜBUNGEN

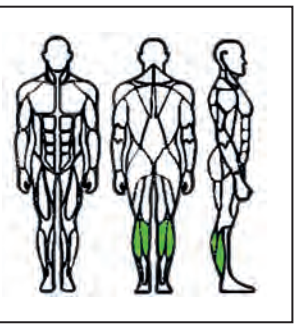
M | 13: OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

Oberschenkel-Vorderseite auf die Platte legen, auf die Unterarme stützen. Bauch immer frei bleibend. Nicht auf die Platte legen.



M | 16: WADEN

Waden locker auf die Platte legen.



Übergang vom Basic- zum Advanced-Training

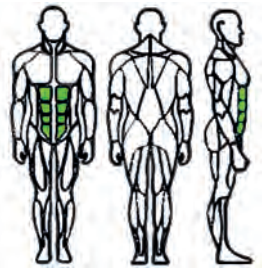
Wenn Sie die Basic-Übungen nach diesen Vorgaben erfolgreich absolviert und dabei regelmäßig (2 bis 3 mal die Woche) trainiert haben, können Sie mit den Advanced-Übungen beginnen.

ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN

K | 01: GERADER BAUCHMUSKEL

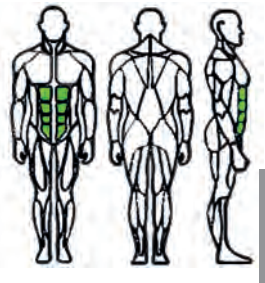
Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten und gerade leicht nach hinten lehnen. Die Beine im rechten Winkel anheben, die Hände von der Platte lösen und nach vorne strecken. Körperspannung halten.

Nicht bei Rückenproblemen ausführen.



K | 02: GERADER BAUCHMUSKEL

Alternative mit Kissen:
Kissen auf die Platte legen, mit dem unteren/mittleren Rücken auf das Kissen legen, die Beine im rechten Winkel anheben und den Oberkörper aufrollen.
Den Oberkörper langsam vor und zurück bewegen.



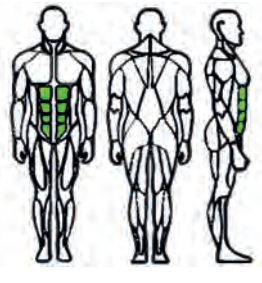
K | 03: LIEGESTÜTZ

Legen Sie die Hände schulterbreit auf die Platte, strecken Sie die Beine längs aus, gehen Sie mit dem Oberkörper so über die Platte, dass Ellbogen und Schultergelenke in einer Linie sind und senken Sie den gesamten Oberkörper ab.

K | 04: SCHRÄGER BAUCHMUSKEL

Auf die Platte setzen, den Oberkörper aufrichten, leicht zurücklehnen, ein Bein in Richtung Oberkörper ziehen, das andere strecken. Den Oberkörper diagonal drehen, die Spannung halten und die Hand gegen das angewinkelte Bein drücken.

Nicht bei Rückenproblemen ausführen.

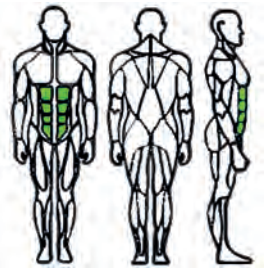


DE

ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN

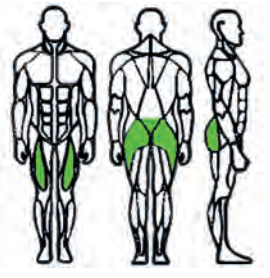
K | 05: SEITHEBER, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

Seitlich auf die Platte legen, mit einer Hand am Boden und mit der anderen auf der Platte abstützen, beide Beine lang strecken, die Füße aufeinander legen, dann beide Beine gleichmäßig so weit es geht nach oben ziehen. Spannung halten.



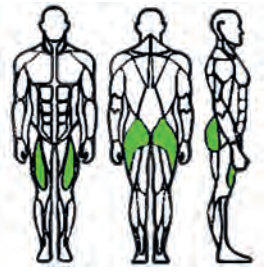
K | 06: HOCKE MIT BÄNDERN

Benutzen Sie die Bänder, um besser das Gleichgewicht halten zu können. Stellen Sie sich auf das Gerät, die Füße auf Schulterbreite auseinander. Halten Sie den Rücken gerade, die Knie und den Oberkörper leicht nach vorn gebeugt, die Beinmuskeln leicht gespannt. Sie sollten eine Spannung in Quadrizeps, Gesäßmuskeln und Rücken spüren. Variante: Tiefer in die Hocke, Bänder kürzen.



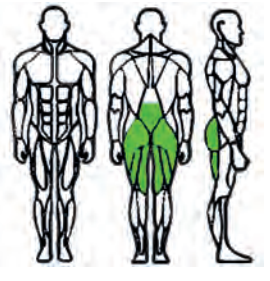
K | 07: AUSFALLSCHRITT, OBERSCHENKEL, PO

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein weit angewinkelt nach hinten ausstrecken. Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Führen Sie die Übung dynamisch aus: langsam tief und hoch.



K | 08: BRÜCKE, UNTERER RÜCKEN, BEINRÜCKSEITE

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte, stellen Sie die Füße auf die Platte, winkeln Sie die Beine an, drücken Sie das Gesäß nach oben bis zu einer Geraden. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie die Füße in Richtung Gesäß.



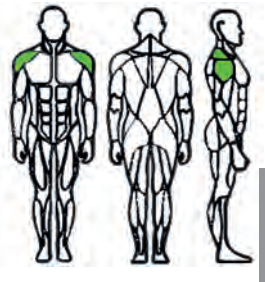
ADVANCED TRAININGSÜBUNGEN

K | 09: SEITSTÜTZ, SCHRÄGER BAUCHMUSKEL, RUMPF

Stützen Sie einen Arm auf die Platte, strecken Sie die Beine ganz lang, drücken Sie den Rumpf nach oben, strecken Sie den anderen Arm nach oben und halten Sie die Spannung. Schultern und Arm müssen in einer Linie sein. Den Oberkörper nicht durchhängen lassen.

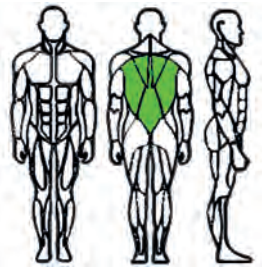
K | 10: SCHULTER VORNE

Stellen Sie sich vor die Platte, einen Fuß auf die Platte. Die Bänder so einstellen, dass bei leicht gebeugten Armen die Ellbogen auf Schulterhöhe sind. Die Handgelenke gerade lassen und die Bänder fest nach oben ziehen.
Variante: Bänder verlängern, Arme höher als Schulterhöhe bringen.



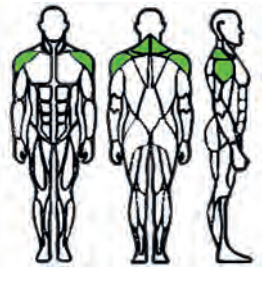
K | 11: RÜCKEN

Stellen Sie sich auf die Platte, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Bauchmuskeln anspannen. Die Griffe der Bänder so halten, dass die Daumen nach außen zeigen. Jetzt die Ellbogen Richtung Decke ziehen.
Variante: Den Oberkörper mehr nach vorn beugen (fast bis waagerecht), Ellbogen in Richtung Decke ziehen.



K | 12: KOMPLETTER SCHULTERGÜRTEL

Vor die Platte stellen, die Bänder überkreuz greifen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen, den Rücken gerade halten, die Bänder nach links und rechts auseinander ziehen, Bauchspannung halten. Mit dem Fuß können Sie etwas Druck auf das Gerät ausüben, damit Sie es nicht zu sich hin ziehen.



DE

Hinweise, Pflege und Wartung

Während der Benutzung des Gerätes

- Sollten Sie sich durch die Benutzung des Gerätes unwohl fühlen oder sonstige Auffälligkeiten auftreten, beenden Sie sofort das Training und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Benutzen Sie keine Gewalt. Es besteht das Risiko von Verletzungen und Fehlfunktionen können auftreten.

Aufstellung

Stellen Sie das Gerät nicht auf:
- In der Nähe einer Hitzequelle oder offener Flamme.
- Im direkten Sonnenlicht für längere Zeit.
- In Räumen mit gesundheitsschädigenden Gasen und Stäuben.

Klimakonditionen:
- Nutzungs-Temperatur: 0 - 35°C
- Lager-Temperatur: 5 - 50°C
- Feuchtigkeit: unter 40 - 80%

Wenn das Gerät längere Zeit nicht genutzt wird, decken Sie das Gerät staubfrei ab.
Wickeln Sie das Netzkabel nicht auf, weil das Fehlfunktionen am Gerät hervorrufen kann.

Schutz des Gerätes

- Benutzen Sie das Gerät nicht in Feuchträumen wie Badezimmer, Swimming Pool oder Spa.
- Benutzen Sie es nicht, wenn in der Umgebung zuviel Staub, Öl, Rauch oder beißende Gase sind.
- Vermeiden Sie es, die Oberfläche des Geräts durch schwere Objekte, Schlagen oder Kratzen zu beschädigen.

Reinigung

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker von der Steckdose getrennt ist, bevor Sie das Gerät reinigen. Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, Benzin oder Lösungsmittel zur Reinigung und sprühen Sie keine Insektizide auf das Gerät.

Die regelmäßige Kontrolle und Pflege verlängert die Lebensdauer des Gerätes und schützt Sie bei Ihren Übungen. Überprüfen Sie alle 2 Monate die Schraubverbindungen des Gerätes und ziehen Sie diese bei Bedarf nach. Das Gerät nach der Benutzung mit einem weichen, trockenen Tuch reinigen.

Fehlerbehebung

Gerät klappert: Schrauben anziehen, Gerät eben ausrichten.

Anzeige vorhanden, aber Motor läuft nicht: Spannung prüfen, eventuell zu niedrig.

ENTSORGUNG | SERVICE

Batterie-Entsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.

Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

WIR EMPFEHLEN ALKALI-MANGAN BATTERIEN.

Diese Zeichen/Kürzel finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber

Hinweise zum Umweltschutz

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

DE

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse:
ersatzteile@maxtrader.de

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt stehen wir Ihnen auch gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung:
01805 - 015473
0,14€ / Min. aus dem deutschen Festnetz
max. 0,42€ / Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen

Servicezeiten
Mo - Fr : 08:00 - 18:00 Uhr
Sa : 09:00 - 14:00 Uhr

Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland

WELCOME

Before you begin

Thank you for choosing one of our products. Although the quality of our products is checked on a regularly base, we cannot eliminate each possible mistake completely. If you shoud find any product is incomplete or defective, please contact your dealer. Please follow the safety hints and instruction given in this manual in order to use the device correctly and effectively.

1. The power supply must be idenctical to the standards of the device (220 V to 240 V / 50 Hz).
2. The device does not contain a transformer. Therefore the used power supply must be able to provide 6 ampere. Do not use the same power supply together with other appliances.
3. Place the device on an even and solid underground.
4. The device must not be used by children without surveillance and should not be in the range of small children during operation.
5. In case of any defect or unusual behaviour of the device - especially in case of problems with the power cord-, please contact us directly.
6. Keep humidity and water away from the appliance. For cleaning, a lightly damped cloth is sufficient.
7. Never use the appliance if your hands are wet.
8. Do not transport / move the device during operation or when power on.
9. If the device is not in use, disconnect the main connection. Risk of short circuit or fire!
10. Do not insert object into the openings of the device.
11. People weighing more than 120 kg (264 lb.) are not allowed to use this appliance!
12. This item may only be used by one person at a time.
13. Do not start your exercise on an empty stomach and dring sufficient amounts of mineral water!
14. If you are ill or hurt, do not use the device.
15. People who are suffering from diabetes, cancer or other diseases should contact their physician before using this device.
16. Do not start to exercise after drinking alcohol.
17. Disabled persons should only exercise, if another person can provide support during exercise.
18. The device is only suitable for use in private homes. If used commercially, no warranty will be granted.
19. The device may only be repaird by authorized service personnel.
20. In case of any questions regarding this device, please contact your dealer or the service mentioned in this manual.

Contents

Introduction 20
Use 21
Directions 23
Contraindications 23
Exercise instructions 23

Balance exercises 24
Basic posture on the device 25
Basic-Exercise instructions 25
Transition from Basic- to Advanced-Exercises 28
Advanced-Exercise instructions 29

Hints, Care, Maintenance 32
Troubleshooting 32
Disposal | Service 33

Exploded drawing/Parts list 50

GB

Please visit our website
for more information
www.skandika.com

Please scan the **QR-Code**
with your smartphone

INTRODUCTION

Welcom to Home Vibration Plate 600!

A Vibration plate, which combines high quality construction and elegant design - at an affordable price!

We use the best possible components and newly designed parts to give you a high-quality product, which fulfills all expectances.

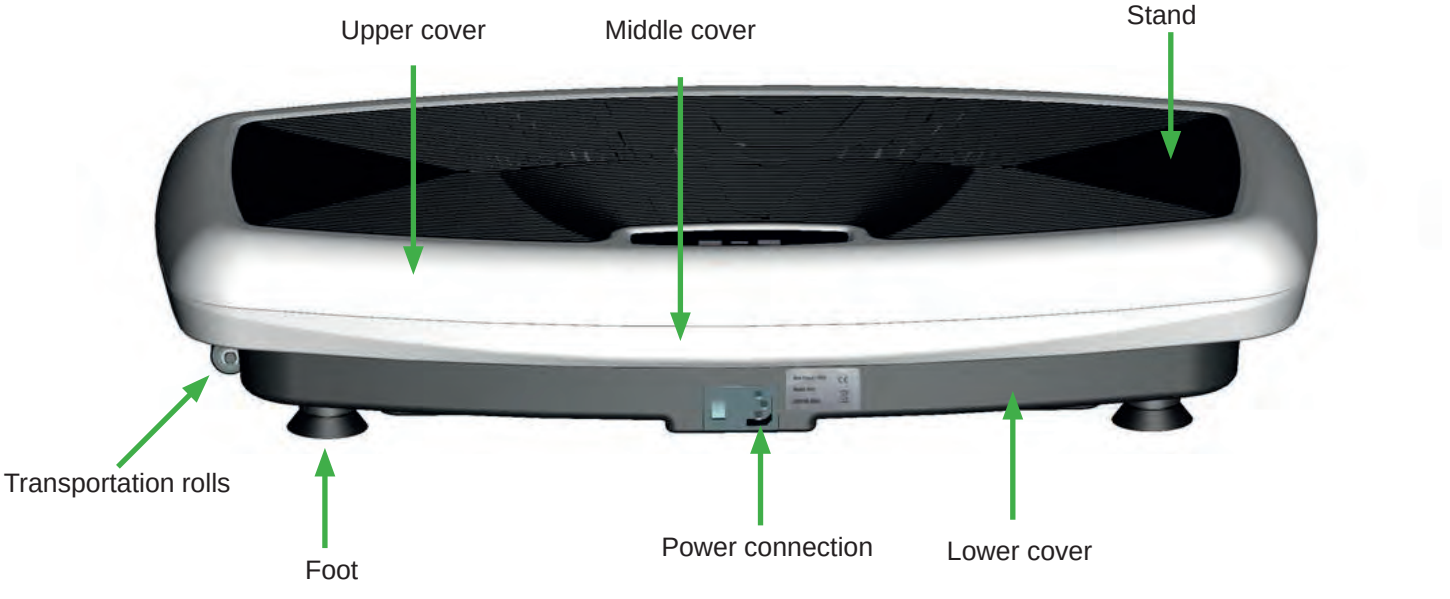
Why is the Home Vibration Plate 600 so special?

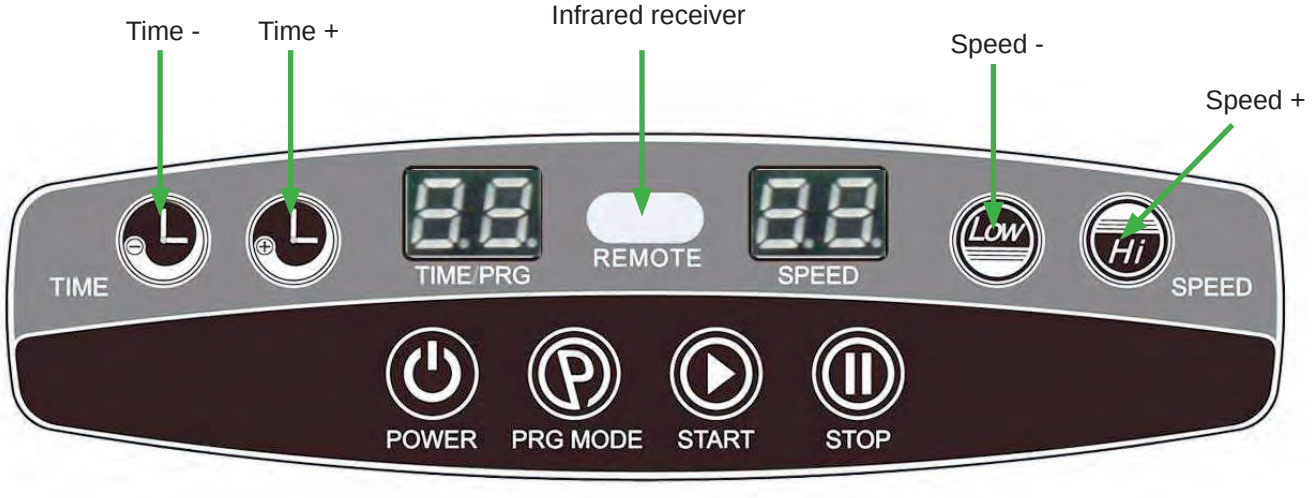
This device brings the best of a professional vibration plate (used in commercial places) to your home! A small appliance with commercial feeling, quality and design - at an affordable price.

The Home Vibration Plate 600 is the most fashionable small vibration plate ever! The „little thing“ is able to provide all the features of a big professional plate. The small and easy-to-store design enables you to use it in limited space, but does not limit quality and style. The device comes with a remote control for you or your personal trainer.

Product overview

The Home Vibration Plate 600 consists of a tripartite cover and a non-slip stand. We recommend to use a suitable floor protection mat (e.g. the SKANDIKA floor protection mat) to protect your floor.





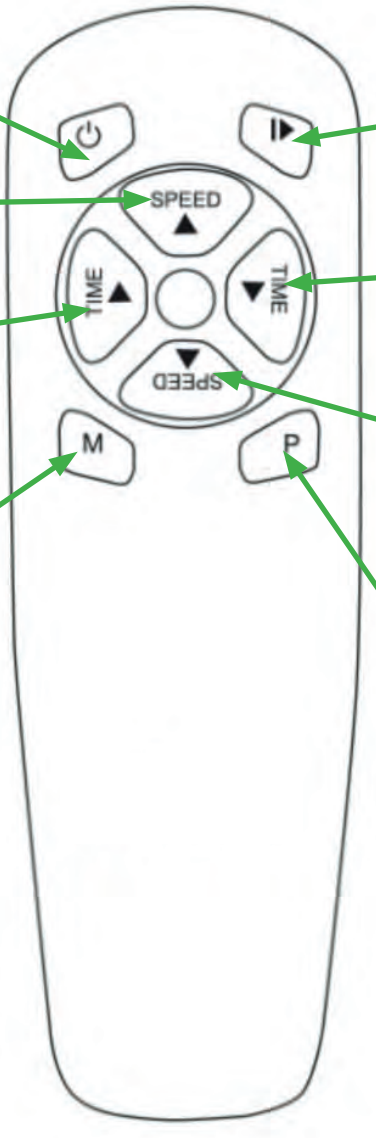
The remote control

On / Off
Power switch. Switches the power supply on or off.

Speed +
Increases the speed (level 1-20)

Time+
The exercise time is preset to 10 minutes and may be increased in steps of 1 minute.

Quick selection button
Quickly select speed levels 16 / 10 / 6



Start / Stop
Starts or stops the motor when power on.

Time-
The exercise time is preset to 10 minutes and may be decreased in steps of 1 minute.

Speed-
Decreases the speed (level 1-20)

Automatic / programme mode
The manual mode is preset. Multiple presses of this button switches to the programmes „P1“, „P2“ and „P3“ or the manual mode „88“

The remote control features a maximum signal range of 2.5 metres.

All functions of the Home Vibration Plate 600 may be set on the main device or with the help of the remote control.
The programmes P1 to P3 are changing the vibration speed automatically and therefore provide a diversified exercise.
In manual mode „88“, the vibration speed needs to be adjusted manually (1-20).

Always point the remote control towards the infrared receiver when pressing any button.
If a constant mailfunction of the remote control appears, check the battery and change the battery if necessary.

Contraindications

Bacterial diseases or migraine:
Pathogens could reach your heart and cause serious heart problems.

Thrombosis:
Blood clots could loose and move to your heart or brain and lead to a vascular obstruction.

Pacemaker:
Disturbances could occur.

By-Pass:
There are no empirical values.

Foreign objects (screws, plates etc.):
These objects may get loose during the first 8 weeks caused by the vibration.

Helix:
The helix should be at least 8 weeks inside the body and should be grown together with it.

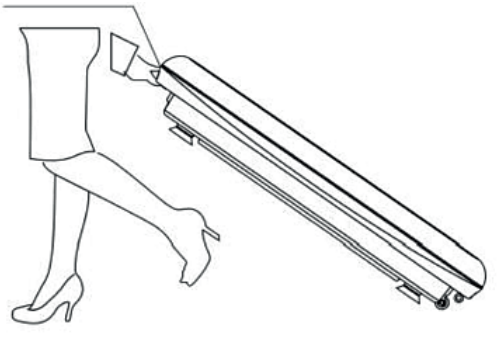
Artifical joints, pregnancy, tumor, epilepsy:
Please contact your doctor, as there are no empirical values.

Exercise instructions

1. We recommend to drink 1 glass of mineral water before exercise.
2. Connect the mains cable to the device.
3. Position yourself on the appliance as explained later on.
4. Press the start button, to start the exercise.
5. Never exceed the maximum exercise time of 20 minutes.
6. We recommend to exercise 3 to 4 times a week, each with at least 1 day rest in between.

Transportation of the device

Switch off the Home Vibration Plate 600 and remove the mains cable.
Grab the device as shown on the drawing and roll it with the help of the transportation rolls, which are only fixed on one side of the device.



BALANCE EXERCISES

Balance Exercises

1. Foot joint, knee joint and hips should build a straight axle in order to attain stability.
2. Bend one leg, stretch your arms and try to maintain balance.
3. If you should feel insecure, place the device in front of a wall so that you can use the wall as a support in case you should lose the balance.
4. Now repeat the exercise with the other leg bended.
5. To increase the difficulty you may use free weights (or water bottles). Hold them with outstreched arms and move them dynamically from top to bottom, forward and back.

Basic posture on the device

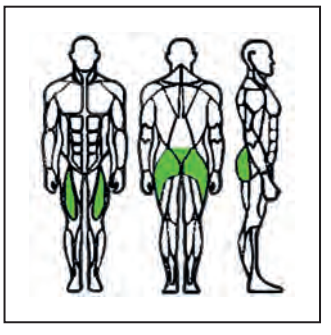
1. Search position
2. Build up body tension
3. Stabilize position

ATTENTION:
Never exercise with outstretched joints!

K: Strength exercise S: Stretch exercise M: Massage

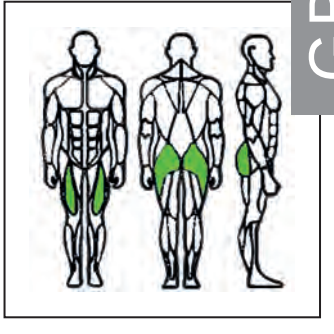
K | 01: CROUCH

Stand on the device, feet shoulder width apart. Keep back straight, bend knees and upper body slightly to the front and contract your leg muscles. Crouch deeper. You should feel a tension in quadriceps, gluteal and back muscles.



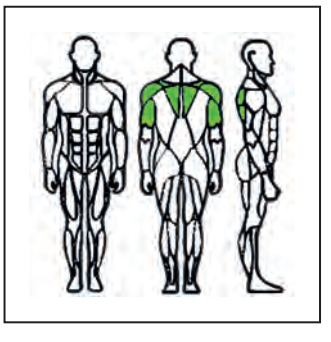
K | 02: LUNGE

Place one foot in the centre of the device, the other foot on the floor. Keep back straight and press the leg tighter on the plate and contract your leg muscles. You should feel a tension in the rear thighs, the quadriceps and gluteal muscles.



K | 03: TRICEPS DIP

Turn away from the device, keep the hands on the unit and press yourself upwards. Slightly bend the elbows and lower your upper body while keeping the shoulder blades compressed. You should feel a tension in the upper arms and shoulders. Variation: Stretch legs.

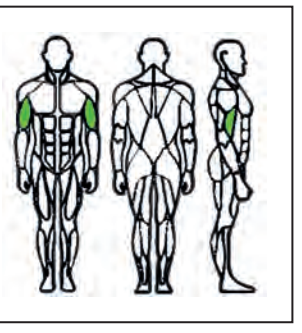


GB

BASIC EXERCISE INSTRUCTIONS

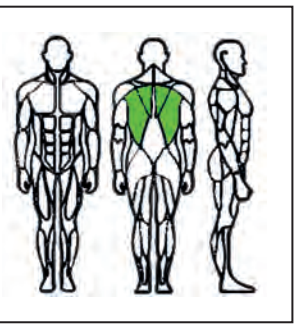
K | 04: BICEPS CURLS

Stand on the device. Hold your knees slightly bended and back and wrists straight. Bend the lower arm and pull up the bands powerfully. You should feel a tension in the upper arms (biceps).



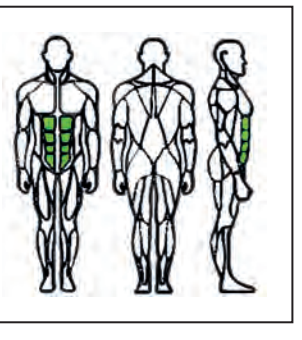
K | 05: BENT PULL (BACK)

Stand in front of the device. Pull the bands upwards beside your body and press together both shoulder blades while pressing the chest to the front. Evenly pull the arms to the back and you should feel a tension in the upper back and in the shoulders. Use one foot to hold down the device, so that it cannot move.



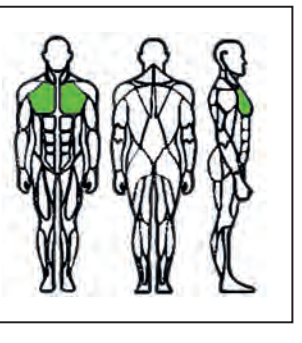
K | 06: ABDOMINAL CRUNCH

Place your feet on a chair and press the heels of hands on the upper legs. Slightly move up your upper body in a rolling movement. Keep the tension. You may use a cushion under your buttocks as a support.



K | 07: PUSH-UPS (CHEST)

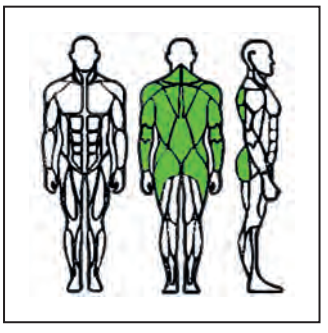
Kneel down before the device and lay your hands on it in a shoulderwide distance. Turn your fingertips slightly to the inner side and press the hands firmly on the plate. Bend the elbows to the outside - keep the tension in your stomach muscles.



BASIC EXERCISE INSTRUCTIONS

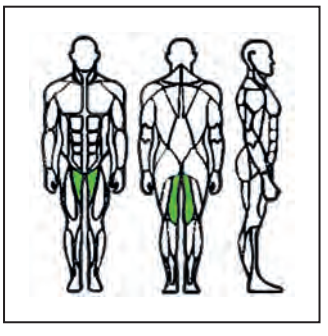
S | 08: FULL UPPER BODY

Grasp the device as shown and stretch your arms to the front. You will feel the stretch in your shoulder and back.



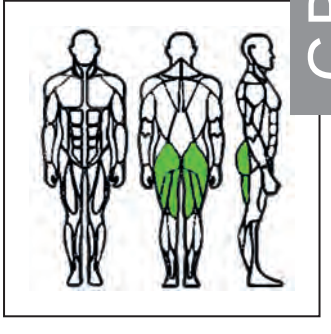
M | 09: INNER THIGHS

Lay on the floor with the device on the side as shown. Bend one leg slightly and lay it on the plate. The rest of your body should not touch the device. Repeat the massage with the other leg.



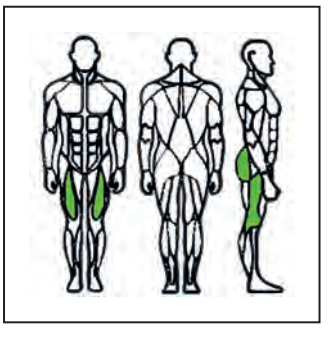
M | 10: HAMSTRINGS AND BUTT

Lay the rear thighs on the plate as shown.



M | 12: OUTER THIGHS AND BUTT

Lay on the plate as shown - the upper body should protrude. Change sides.

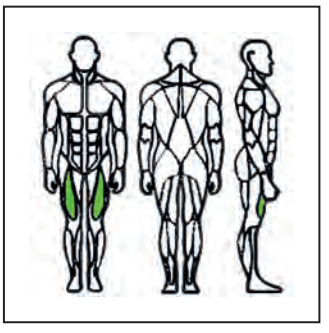


GB

BASIC EXERCISE INSTRUCTIONS

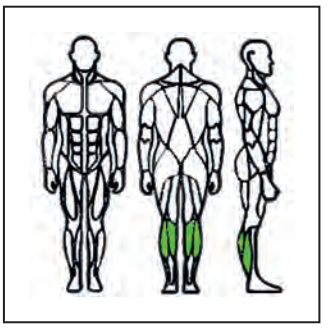
M | 13: FRONT THIGHS

Place the front thighs on the plate and steady yourself on your lower arms. Abdomen should always be free in the air - never lay it on the plate.



M | 16: CALVES

Lay your calves on the plate - do not tense.



Transition from Basic- to Advanced-Exercises

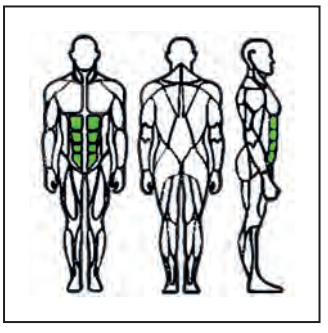
If you have successfully exercised the basic exercises according to above instructions on a regularly base (2 to 3 times a week) you may also start with the advanced exercises.

ADVANCED EXERCISE INSTRUCTIONS

K | 01: RECTUS ABDOMINIS MUSCLE

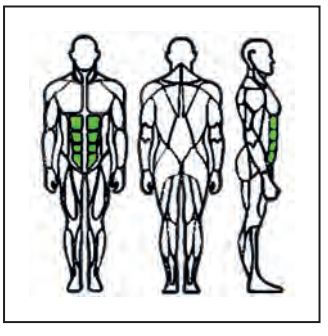
Sit on the plate, erect the upper body and slowly lean to the back side. Lift your legs in a 90° angular, loose your hands from the plate and stretch out your arms. Hold body tension all the time.

Do not do this exercise if you have back problems.



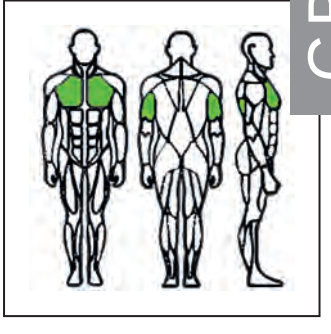
K | 02: RECTUS ABDOMINIS MUSCLE

Alternative abdominal exercise with cushion:
Use a cushion under your lower / middle back when laying on the device. Lift your legs in a 90° angular and move up your upper body. Move your upper body slowly to the front and then to the back.



K | 03: PUSH-UPS

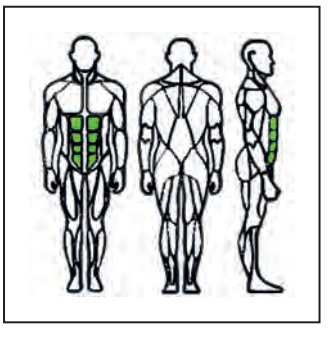
Lay your hands on the plate in a shoulderwide distance. Stretch your legs and move your upper body over the plate as shown in the picture. Ellbows and shoulder joints should be aligned. Lower your upper body.



K | 04: TRANSVERSE ABDOMINAL MUSCLE

Sit on the device and erect your upper body. Lean back, stretch one leg and bend the other in direction of the upper body. Twist your upper body diagonally, hold the tension and press one hand against the bended leg.

Do not do this exercise if you have back problems.

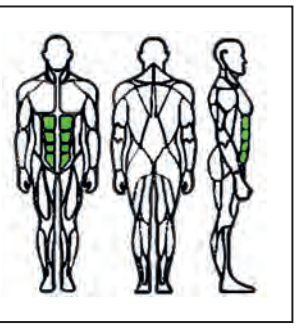


GB

ADVANCED EXERCISE INSTRUCTIONS

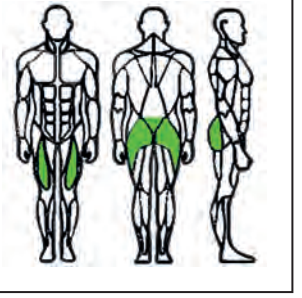
K | 05: SHOULDER, TORSO AND ABDOMINAL MUSCLES

Lay on the device laterally with one hand on the floor and the other hand on the plate. Stretch out both legs keeping your feet against each other. Pull up both legs as far as possible. Hold the tension.



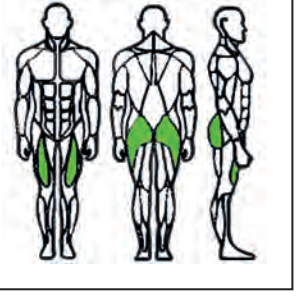
K | 06: CROUCH WITH BANDS

Use the bands to help you keep the balance. Stand on the device, feet shoulderwide apart. Keep the back straight and bend your knees and upper body slowly forward. Hold the tension in your legs (quadriceps), buttock and back.
Variation: Deeper crouch, shorter bands.



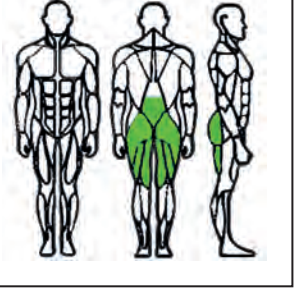
K | 07: LUNGE, THIGHS, BUTTOCKS

Place one foot in the centre of the device. Stretch the other leg backwards. Hold your back straight and apply more pressure to the foot in the centre of the device and keep your leg muscles under tension. Exercise in a dynamical way: Slowly move low and high.



K | 08: LOWER BACK, HAMSTRINGS

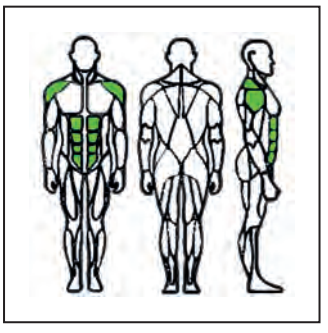
Lay on a mat with your back and place your feet on the device with bent legs. Press your buttocks to the upwards until your back and your buttocks are in one line. Tense your addominal and buttock muscles and pull your feet in direction of your buttocks.



ADVANCED EXERCISE INSTRUCTIONS

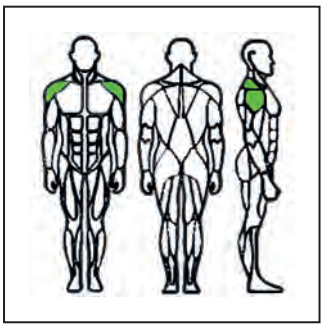
K | 09: SIDEREST, TRANSVERSE AB MUSCLE, TORSO

Rest on arm on the device, stretch your legs and press the torso upwards. Now raise the other arm and keep the tension. Arms and shoulders should be aligned, never let the upper body sag.



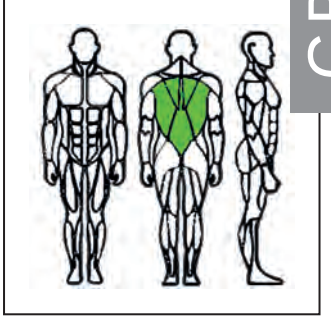
K | 10: FRONT SHOULDER

Position yourself in front of the device and place on foot on the plate. Adjust the bands in that way, that the elbows are in the height of the shoulders with slightly bent arms. Keep wrists straight and pull up the bands.
Variation: Use longer bands and move your arms higher than the shoulders.



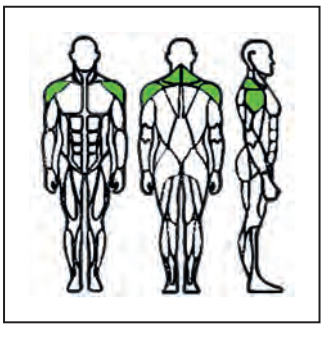
K | 11: BACK

Stand on the plate, bend your upper body to the front and tense the abdominal muscles. Hold the grips of the bands in that way, that your thumbs are pointing outwards. Now move your elbows upwards.
Variation: Bend your upper body more to the front (until you almost reach a horizontal position) and move your elbows upwards.



K | 12: PECTORAL GIRDLE

Position yourself in front of the device, bend your upper body to the front and and grasp the bands overcross. Keep back straight and pull the bands to the left and right side. Keep the tension in your abdominal muscles. You may use some pressure on the device with your feet, so that it cannot move towards you.



GB

Hints, Cleaning and Maintenance

During the use of the device

- If you should feel unwell during the use of the device or any other abnormalities should occur, immediately stop exercise and contact your physician.
- Never use force. There is a risk of injuries and malfunctions.

Assembly

Never assemble and / or use the device:

- close by a heat source or open fire.
- in direct sunlight for a longer period of time.
- in rooms with harmful gases or dusts.

Climatic conditions:

- Operating temperature: 0 - 35°C
- Storage temperature: 5 - 50°C
- Humidity: below 40 - 80%

If the device is not going to be used for a longer period, cover it, so that dust cannot come into contact. Do not wind up the mains cable, as this could cause damages.

Protection of the device

- Never use in damp surroundings like bath rooms, close to swimming pools etc.
- Never use the device in surroundings with dust, oil, smoke or acrid gases.
- Avoid damaging the surface of the device by scratches, beats or heavy objects.

Cleaning

Make sure, the device is switched off and the mains plug is disconnected before cleaning the appliance. Never use caustic abrasives, petrol or solvent to clean the unit. Never spray insecticides on it.

Check and care for your device on a regular base to extend the life cycle and protect yourself during the exercises. Check all screws of the device every 2 months and tighten them up if necessary. Clean the appliance with a smooth, dry cloth after use.

Troubleshooting

Device clatters: Tighten screws, place the device on a flat & even surface.

Display available, but motor does not run: Check power connection, maybe too low voltage.

DISPOSAL | SERVICE

Battery-Disposal
Batteries should not be considered as regular waste. As consumer you are obliged to return finished batteries. The finished batteries can be returned to a collection base at your residential area or at places, where batteries can be bought.

WE RECOMMEND THE USE OF ALCALI-MANGAN BATTERIES.

You will find these symbol s on batteries which contain harmful substances:

Pb = Battery contains lead
Cd = Battery contains cadmium
Hg = Battery contains mercury

In the interest of Environmental Protection
At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling. When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment.
Ask at your council about the respective local disposal sites.

GB

For service, accessories and spare parts, please contact:

info@skandika.com

Service centre:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Germany

BIENVENUE

Avant de commencer

Merci d'avoir choisi un de nos produits. La qualité de chaque produit a été testée par des méthodes les plus modernes, mais des erreurs ne peuvent pas être totalement exclues. Si vous constatez que ce produit est défectueux de quelque façon ou si une pièce est manquante, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez lire ces consignes de sécurité soigneusement afin d'exploiter et d'utiliser l'appareil toujours correctement et efficacement.

1. L'alimentation doit être conforme aux spécifications de l'appareil (220 V - 240 V / 50 Hz).
2. L'appareil ne comporte pas de transformateur, par conséquent la prise de courant utilisée doit être capable de résister à une charge de 6 ampères. Ne branchez pas l'appareil ensemble avec d'autres appareils, surtout s'ils sont mis à la terre (conducteur de protection).
3. Placez l'appareil sur une surface plane et stable.
4. L'appareil ne doit pas être utilisé par des enfants sans surveillance d'un adulte et ne doit pas être à la portée des enfants pendant son fonctionnement.
5. Lors d'un comportement irrégulier ou inhabituel de l'appareil, en particulier lors des problèmes avec le cordon d'alimentation, veuillez nous contacter.
6. Tenez l'appareil loin de l'eau. Pour le nettoyage, utilisez uniquement un chiffon humide.
7. Ne touchez jamais l'appareil avec les mains mouillées.
8. Ne déplacez pas l'appareil en fonctionnement.
9. Si vous n'utilisez pas appareil, éteignez-le et débranchez-le. Les appareils électriques branchés posent un risque permanent de court-circuit et d'incendies.
10. N'insérez pas des objets dans les orifices du boîtier.
11. Les personnes pesant plus de 120 kg ne doivent pas utiliser cet appareil.
12. L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
13. Vous devez d'abord boire du liquide et ne pas commencer l'entrainement avec un estomac vide.
14. Les personnes blessées ou handicapées ne doivent pas utiliser l'appareil.
15. Les personnes atteintes de diabète, de cancer ou d'autres maladies doivent obtenir l'approbation d'un médecin avant d'utiliser de l'appareil et suivre ses instructions.
16. Si vous avez bu de l'alcool, ne vous entraînez pas avec l'appareil.
17. Les personnes handicapées devraient se servir de l'aide d'un de tiers lors de l'entraînement sur l'appareil.
18. Cet appareil est conçu uniquement pour un usage privé à la maison. Nous rejetons toute responsabilité pour un usage commercial.
19. Lors d'une réparation, l'appareil ne doit être ouvert que par un personnel autorisé et dûment qualifié.
20. Si vous avez des questions concernant l'appareil, contactez votre revendeur. Il répondra à vos questions dès que possible.

Contenu

Introduction 36
Opération 37
Instructions 39
Contre-indications 39
Instructions d'entraînement 39

Exercices d'équilibre 40
Position de base sur la plaque 41
Exercices BASIC 41
Transition de l'entraînement Basic à Advanced 44
Exercices ADVANCED 45

Instructions, entretien et maintenance 48
Dépannage 48
Élimination | SAV 49

Schémas éclatés / Liste de pièces (anglais) 50

Visitez aussi notre site Web pour plus d'informations

www.skandika.com

Scannez le **code QR** avec votre Smartphone

FR

INTRODUCTION

Bienvenue chez le Home Vibration Plate 600 !

Une plaque vibrante qui combine une construction de haute qualité avec un design élégant à un prix abordable !

En utilisant les meilleurs composants disponibles et la dernière version du logiciel de conception, cette plaque offre tout ce que vous attendez d'une plaque vibrante à un prix abordable.

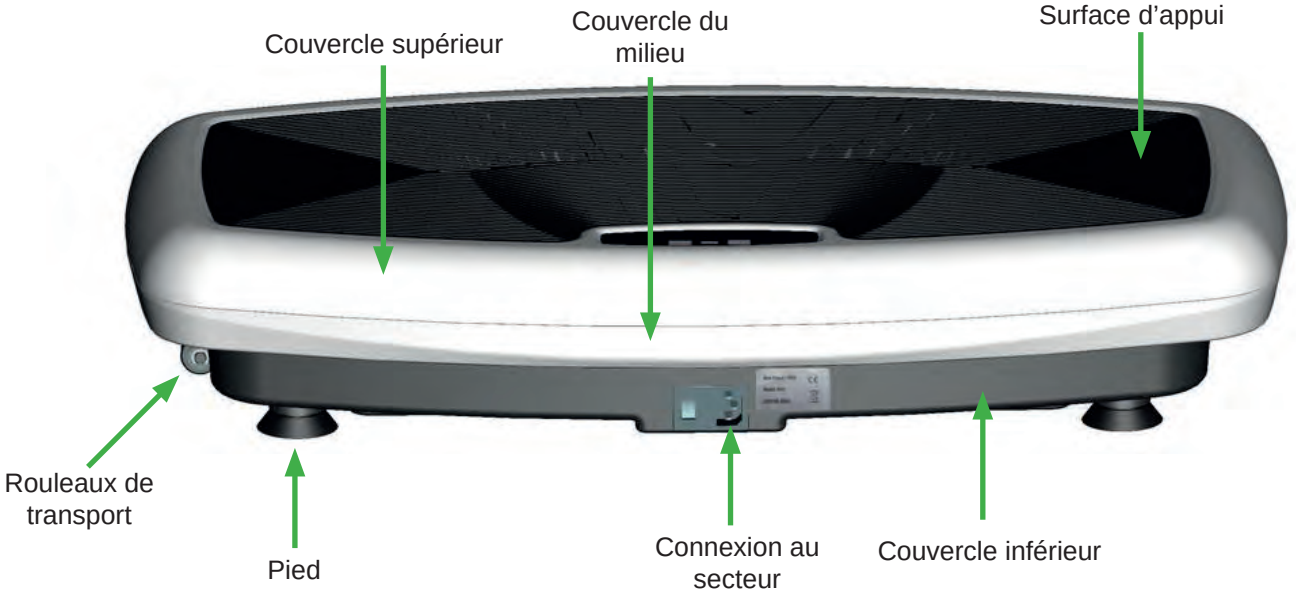
Qu'est-ce qui rend la Home Vibration Plate 600 si spéciale ?

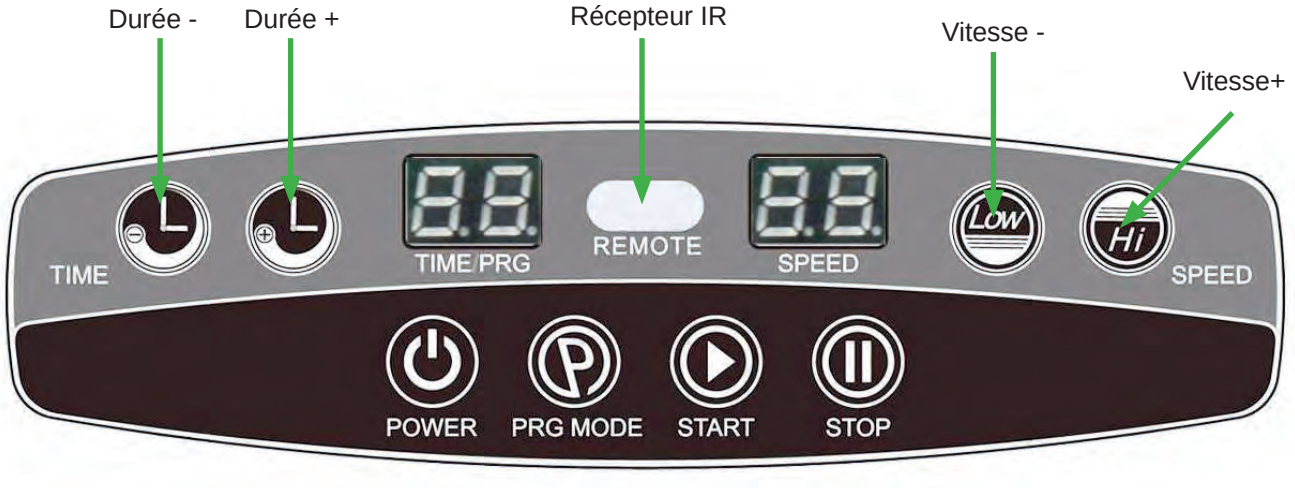
Tirez le meilleur parti d'une plaque vibrante professionnelle chez vous. Une petite plaque avec une réelle sensation commerciale, une haute qualité et un design attrayant à un prix abordable.

Home Vibration Plate 600 – la petite plaque vibrante, plus cool que jamais ! Cette petite plaque est capable de tout ce que font les appareils plus grands, mais elle est beaucoup plus compacte et simple à utiliser – idéal lorsque l'espace est limité, mais la qualité et le style sont toujours importants, en outre, elle est dotée d'une télécommande pour vous ou votre entraîneur personnel.

Présentation du produit

La Home Vibration Plate 600 se compose d'un boîtier en trois parties et d'une surface d'appui avec un revêtement antidérapant. Les pieds assurent une assise ferme. Utilisez un tapis de sol de protection (par exemple le tapis de sol SKANDIKA) approprié pour protéger le plancher.





OPÉRATION

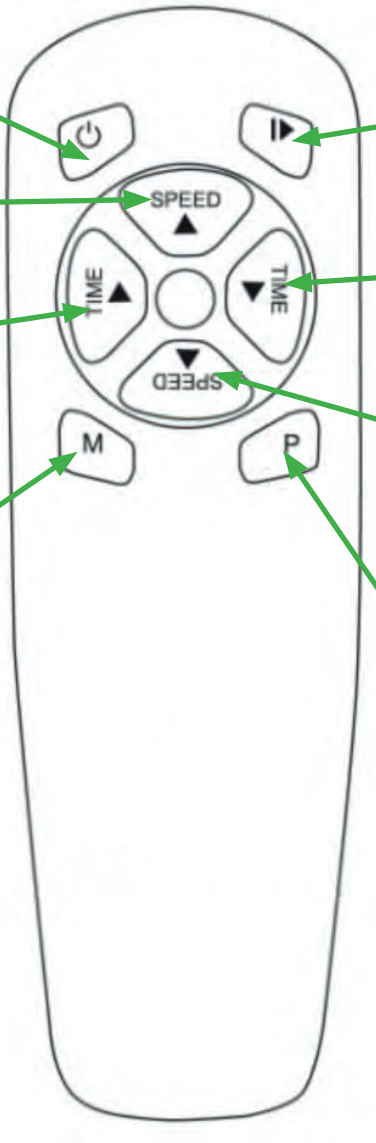
La télécommande

On / Off
Interrupteur d'alimentation. Met l'appareil sous tension ou hors tension.

Vitesse +
Augmenter la vitesse (niveau 1-20)

Durée +
La durée d'entraînement par défaut a été réglée à 10 minutes et peut être augmentée par incréments de 1.

Sélection rapide
Appuyez sur le bouton pour sélectionnez les vitesses 16 / 10 / 6 rapidement.



Start / Stop
Démarrez et arrêtez le moteur lorsque l'interrupteur est placé sur ON.

Durée -
La durée d'entraînement par défaut a été réglée à 10 minutes et peut être réduite par incréments de 1.

Vitesse -
Réduction de la vitesse (niveau 1-20)

Sélection automatique / Choix des programmes
La valeur par défaut est le mode manuel.
Appuyez plusieurs fois sur le bouton pour sélectionner les programmes automatiques P1, P2 et P3 ou le mode manuel 88.

La télécommande dispose d'une portée de max. 2,5 m.

Toutes les fonctions de la Home Vibration Plate 600 peuvent être réglées sur l'unité principale ou avec la télécommande infrarouge.
Les programmes P1-P3 changent automatiquement les vitesses et permettent un entraînement varié.
En mode manuel 88, la vitesse du moteur (1à 20) peut être réglée manuellement.

Lors de réglages, pointez toujours la télécommande en direction du récepteur. Lors d'un dysfonctionnement permanent de la télécommande, contrôlez les piles et remplacez-les au besoin avec des piles similaires d'une tension identique.

Contre-indications

Maladies bactériennes, migraines :
Lors de l'entraînement, des agents pathogènes peuvent entrer dans le cœur et conduire à des troubles cardiaques graves.

Thromboses :
Le caillot peut se détacher et voyager au cœur / cerveau et causer l'obstruction des vaisseaux.

Stimulateur cardiaque / cérébral :
Des interférences peuvent se produire dans le stimulateur.

By-Pass :
Il n'y a pas de valeurs empiriques.

Corps étrangers (vis, plaques, etc.) :
Ils peuvent se détacher dans les 8 premières semaines par les vibrations.

Spirales :
Avant de commencer l'entraînement, la spirale doit demeurer au moins 8 semaines dans le corps.

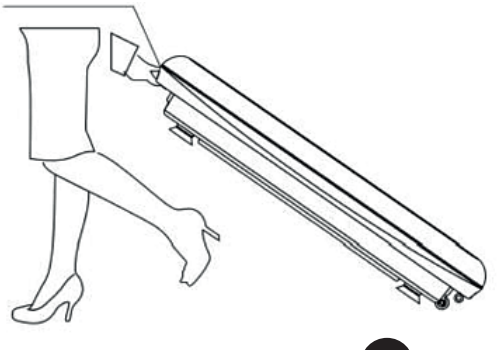
Articulations artificielles, grossesse, tumeurs, épilepsie :
Consultez votre médecin, car il n'existe pas d'études à ce sujet.

Instructions d'entraînement

1. Il est recommandé de boire un verre d'eau avant le début de l'entraînement.
2. Branchez le cordon d'alimentation dans la prise de l'appareil.
3. Prenez la position souhaitée sur l'appareil, comme indiqué sur les images.
4. Appuyez sur le bouton « Start » pour démarrer le programme.
5. Ne vous entraînez pas plus longtemps que 20 minutes.
6. Nous vous recommandons de vous entraîner 3 à 4 fois par semaine, avec un jour de repos entre les séances.

Transporter l'appareil

Eteignez le Home Vibration Plate 600 par l'interrupteur et débranchez l'appareil du secteur.
Tenez la plaque vibrante comme décrit dans l'image fermement et faites-la rouler sur des rouleaux de transport, qui sont présents sur que un seul côté.



EXERCICES D’ÉQUILIBRE

Exercices d’équilibre

1. Mettez la cheville, le genou, et la hanche dans un seul axe. Ainsi, vous serez plus stable.
2. Pliez une jambe, tendez les bras et essayez de maintenir l’équilibre.
3. Si vous ne vous sentez pas à l’aise, mettez l’appareil en face d’un mur, de sorte que vous pussiez vous soutenir au mur si vous perdez l’équilibre.
4. Effectuez l’exercice avec l’autre jambe.
5. Pour augmenter la difficulté, utilisez des haltères (ou des bouteilles d’eau). Gardez-les avec les bras tendus et poussez-les dynamiquement de haut en bas, d’avant et en arrière.

Position de base sur la plaque

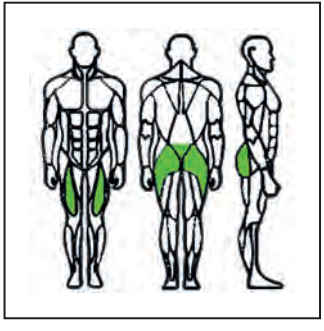
1. Rechercher la position
2. Construire la tension de corps
3. Equilibrer la position

ATTENTION:
Ne vous entraînez jamais les articulations tendues !

K : Exercice de puissance S : Exercice d'étirement M : Exercice de massage

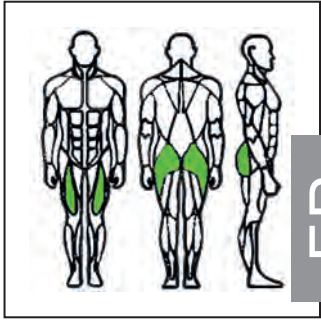
K | 01: Position accroupie

Montez sur l'appareil, les pieds écartés à la largeur des épaules. Tenez le dos droit, les genoux légèrement fléchis et le haut du corps penché vers l'avant, les muscles des jambes légèrement tendus. Mettez-vous en position accroupie. Vous devriez ressentir une tension dans les quadriceps, les fessiers et au dos.



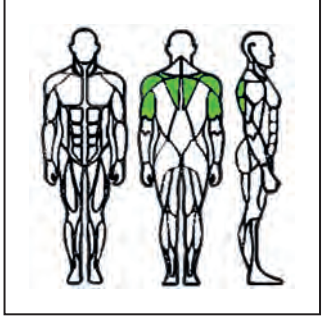
K | 02: Position télémark

Posez un pied au centre de l'appareil. Placez l'autre jambe sur le sol et fléchissez-la légèrement. Tenez le dos droit, poussez la jambe fermement sur la plaque et serrez les muscles de la jambe. Vous devriez ressentir une tension dans les muscles des cuisses, le quadriceps et les fessiers.



K | 03: Triceps Dip

Détournez-vous de l'appareil, les mains fermement posées dessus et appuyez-vous vers le haut. Pliez les coudes légèrement et abaissez le torse, les omoplates contractées. Vous devriez ressentir une tension dans vos bras et vos épaules. Variation : tendez les jambes.

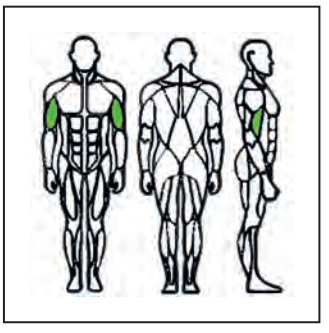


FR

EXERCISES BASIC

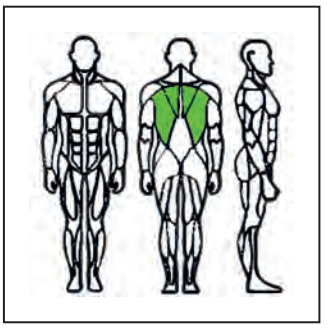
K | 04: Biceps Curls (fléchisseurs du bras)

Montez sur l'appareil. Tenez les genoux légèrement pliés et le dos et les poignets droits. Pliez vos bras et tirez les sangles fermement vers le haut. Vous devriez ressentir une tension dans vos biceps.



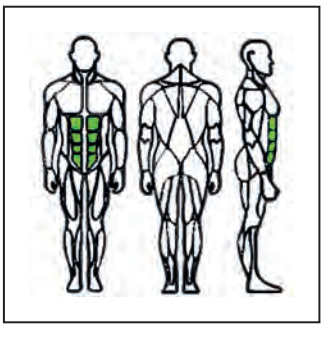
K | 05: Tir incliné (dos)

Positionnez-vous devant l'appareil. Tirez les sangles vers le haut à côté de votre corps. Contractez les omoplates et penchez-vous en avant. Tirez les bras vers l'arrière de façon uniforme pour ressentir la tension dans le haut du dos et dans les épaules. Avec le pied, vous pouvez appliquer une certaine pression à l'appareil, de sorte que vous ne le tiriez pas vers vous.



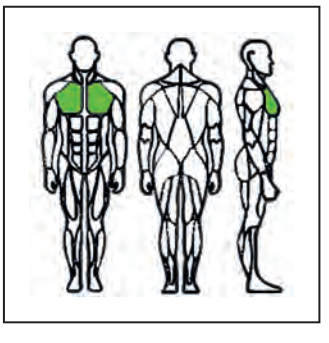
K | 06: Crunch abdominal

Mettez vos pieds sur une chaise et appuyez les paumes de vos mains sur les cuisses au-dessous du genou. Penchez le torse légèrement en avant. Maintenez la tension. Comme support, vous pouvez placer un oreiller sous vos fesses.



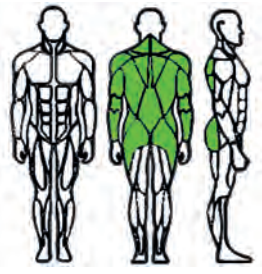
K | 07: Pompes / poitrine

Agenouillez-vous devant la plaque, placez-y vos mains à la largeur des épaules et tournez les doigts légèrement vers l'intérieur. Ensuite, appuyez vos mains sur la plaque et pliez les coudes vers l'extérieur. Maintenez la tension des abdominaux.



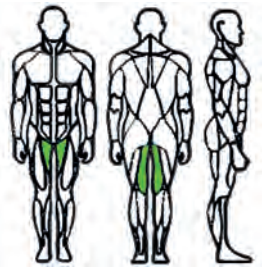
S | 08: Haut du corps

Saisissez l'avant de la plaque, posez-y les bras tendus et étendez-vous. Vous sentirez un étirement dans les épaules et au dos.



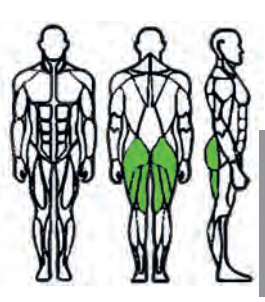
M | 09: Intérieur des cuisses

Allongez-vous le long de l'appareil en vous tournant vers celui-ci. Pliez une jambe légèrement et placez-la sur la plaque. Assurez-vous que votre corps ne touche pas l'appareil. Répétez le massage avec l'autre jambe.



M | 10: Arrière des cuisses, fesses

Posez l'arrière de la jambe arrière sur la plaque. Les cuisses aussi peuvent toucher la plaque.



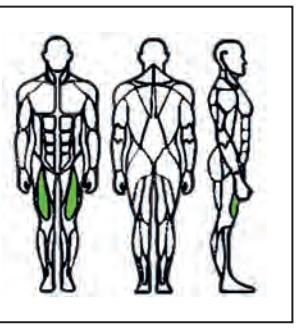
M | 12: Extérieur des cuisses, fesses

Placez-vous latéralement sur la plaque en faisant dépasser le torse. Changez de côté.

FR

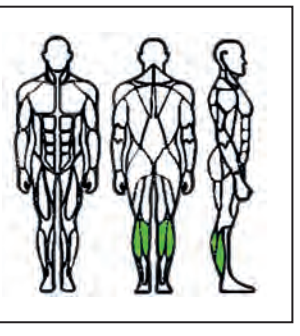
M | 13: Partie avant des cuisses

Posez la partie avant des cuisses sur la plaque en vous appuyant sur les avant-bras. Le ventre ne doit pas toucher la plaque.



M | 16: Mollets

Posez les mollets légèrement sur la plaque.



Transition de l’entraînement Basic à Advanced

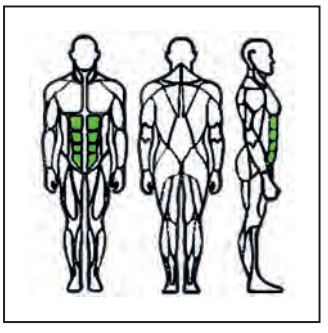
Si vous avez effectué régulièrement les exercices Basic en fonction de ces spécifications (2 à 3 fois par semaine), vous pouvez commencer avec les exercices Advanced.

EXERCICES ADVANCED

K | 01: Abdominaux droits

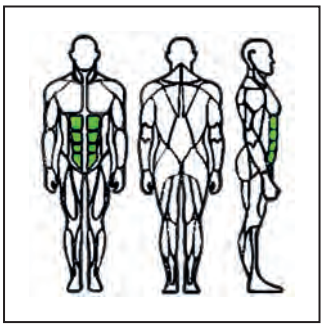
Asseyez-vous sur la plaque, tenez le torse droit et penchez-vous légèrement en arrière. Levez les jambes à un angle droit, levez les mains de la plaque et étendez-les vers l'avant. Maintenez la tension du corps.

Cet exercice est déconseillé lors de problèmes de dos.



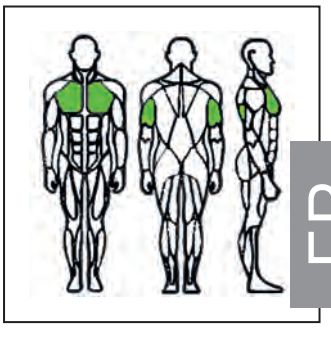
K | 02: Abdominaux droits

Alternative avec des coussins : placez des coussins sur la plaque, positionnez-y le bas / le milieu du dos, levez les jambes à un angle droit et levez le torse. Balancez le torse en avant et en arrière.



K | 03: Pompes

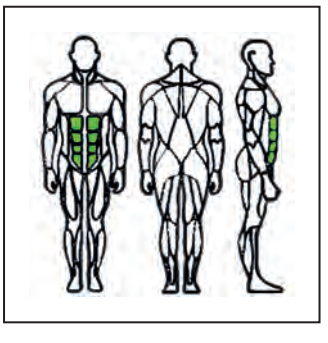
Placez vos mains à la largeur des épaules sur la plaque, tendez vos jambes, positionnez le torse hors de la plaque jusqu'à ce que les coudes et épaules soient alignés, puis baissez et levez le torse en fléchissant et tendant les coudes.



K | 04: Abdominaux obliques

Asseyez-vous sur la plaque, le torse droit, légèrement penché en arrière. Tirez une jambe vers le torse et tendez l'autre. Tournez le torse en diagonale, maintenez la tension et appuyez la main contre la jambe inclinée.

Cet exercice est déconseillé lors de problèmes de dos.

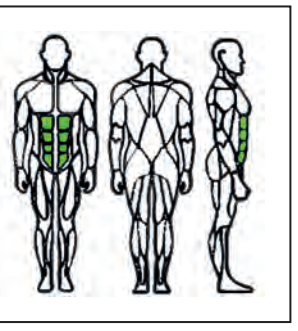


FR

EXERCISES ADVANCED

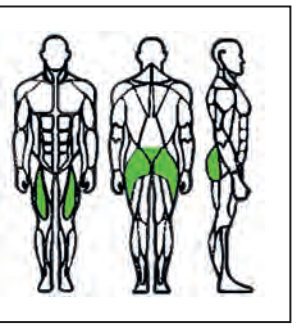
K | 05: Levage latéral, abdominaux obliques, torse

Positionnez-vous latéralement sur la plaque, une main sur le sol et l'autre sur la plaque, étendez les deux jambes, les pieds ensemble, puis levez les deux pieds en même temps le plus haut possible. Maintenez la tension.



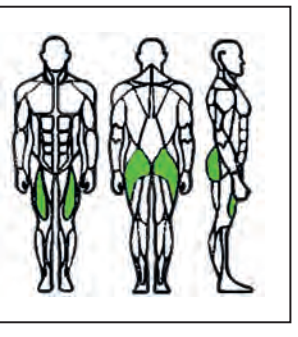
K | 06: Position accroupie avec sangles

Utilisez les sangles pour mieux maintenir l'équilibre. Montez sur l'appareil, les pieds écartés à la largeur des épaules. Tenez le dos droit, les genoux légèrement fléchis et le torse penché vers l'avant, les muscles des jambes légèrement tendus. Vous devriez ressentir la tension dans les quadriceps, les fessiers et au dos. Variante : accroupissez-vous davantage, raccourcissez les sangles.



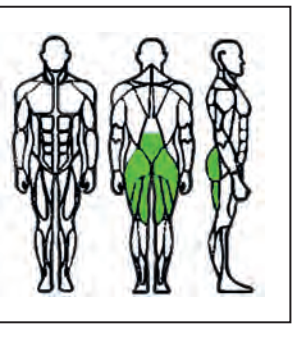
K | 07: Position télémark, cuisses, fesses

Posez un pied au centre de l'appareil. Etirez l'autre jambe loin en arrière. Tenez le dos droit et poussez la jambe fermement sur la plaque en serrant les muscles de la jambe. Effectuez l'exercice dynamiquement : bougez lentement vers le haut et le bas.



K | 08: Pont, bas du dos, arrière des jambes

Allongez-vous avec le dos sur le tapis, placez vos pieds sur la plaque, pliez vos jambes, appuyez les fesses vers le haut jusqu'à une ligne droite. Serrez les abdominaux et fessiers et tirez vos pieds vers vos fesses.



K | 09: Levage latéral, abdominaux obliques, torse

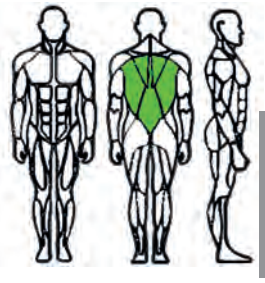
Appuyez un bras sur la plaque, tendez vos jambes, poussez le torse vers le haut en tendant l'autre bras. Maintenez la tension, les épaules et les bras alignés. Maintenez le torse droit.

K | 10: Epaule avant

Positionnez-vous devant la plaque, un pied posé dessus. Ajustez les sangles de sorte que les bras soient légèrement pliés, le coude à hauteur des épaules. Tenez les poignets droits et tirez les sangles fermement vers le haut.
Variante : rallongez les sangles, placez les bras à la hauteur de l'épaule.

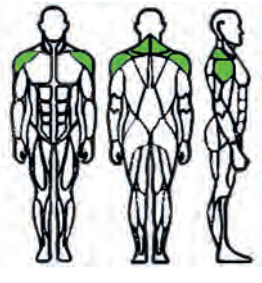
K | 11: Dos

Montez sur la plaque, penchez légèrement le torse en avant et serrez les muscles abdominaux. Tenez les poignées des sangles de sorte que les pouces pointent vers l'extérieur. Tirez les coudes en direction du plafond. Variante : penchez le torse plus en avant (presque à l'horizontale) et tirez les coudes en direction du plafond.



K | 12: Ceinture de l'épaule complète

Positionnez-vous devant la plaque, saisissez les sangles en croix, penchez le torse légèrement vers l'avant en tenant le dos droit. Tendez les sangles vers les côtés à gauche et à droite. Maintenez la tension des abdominaux. Avec le pied, vous pouvez appliquer une certaine pression à l'appareil, de sorte que vous ne le tiriez pas vers vous.



FR

Instructions, entretien et maintenance

Pendant l'utilisation du dispositif

- Si vous vous ressentez un malaise lors l'utilisation de l'appareil ou si d'autres anomalies se produisent, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- Ne forcez pas l'appareil. Il existe un risque de blessures et de dysfonctionnements.

Installation

N'installez pas l'appareil :

- Près d'une source de chaleur ou de flammes nues.
- En plein soleil pendant de longues périodes de temps.
- Dans les pièces avec des gaz et des poussières nuisibles à la santé.

Conditions climatiques :

- Température d'utilisation : 0 à 35°C
- Température d'entreposage : 5 à 50°C
- Humidité : en dessous de 40 à 80%

Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, couvrez-le pour le protéger contre la poussière. N'enroulez pas le cordon d'alimentation, car cela peut entraîner des dysfonctionnements de l'appareil.

Protection de l'appareil

- N'utilisez pas l'appareil dans des pièces humides telles que les salles de bains, les piscines ou les spas.
- N'utilisez pas l'appareil dans un environnement plein de poussière, de l'huile, de la fumée ou des gaz.
- Evitez d'endommager la surface de l'appareil par des objets lourds, de le frapper ou gratter.

Nettoyage

Assurez-vous que l'alimentation soit coupée et que le cordon d'alimentation débranché du secteur avant de nettoyer l'appareil. N'utilisez pas des détergents agressifs, de l'essence ou des solvants pour nettoyer et ne pulvérisez pas d'insecticides sur l'appareil.

Une inspection et un entretien régulier augmenteront la durée de vie de l'appareil et vous protègeront lors de vos exercices. Vérifiez tous les 2 mois les raccords vissés l'appareil et resserrez les vis si nécessaire. Nettoyez l'appareil après l'utilisation avec un chiffon doux et sec.

Dépannage

L'appareil émet des bruits : resserrez les vis, mettez l'appareil sur une surface plane et horizontale.

Les affichages sont visibles, mais le moteur ne tourne pas : vérifiez la tension, elle est peut-être trop faible.

ÉLIMINATION | SAV

Elimination des piles

Les piles n'entrent pas dans la catégorie des ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de remettre les piles usagées. Vous pouvez remettre vos anciennes piles aux centres de collecte publics de votre commune ou partout où des piles de ce type sont vendues.

NOUS RECOMMANDONS L'EMPLOI DE PILES ALCALINES AU MANGANESE.

Les symboles/abréviations ci-après figurent sur les piles contenant des substances nocives :

Pb = contient du plomb
Cd = contient du cadmium
Hg = contient du mercure

Instructions pour la protection de l'environnement

A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuer de manière importante à la protection de l'environnement.

Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

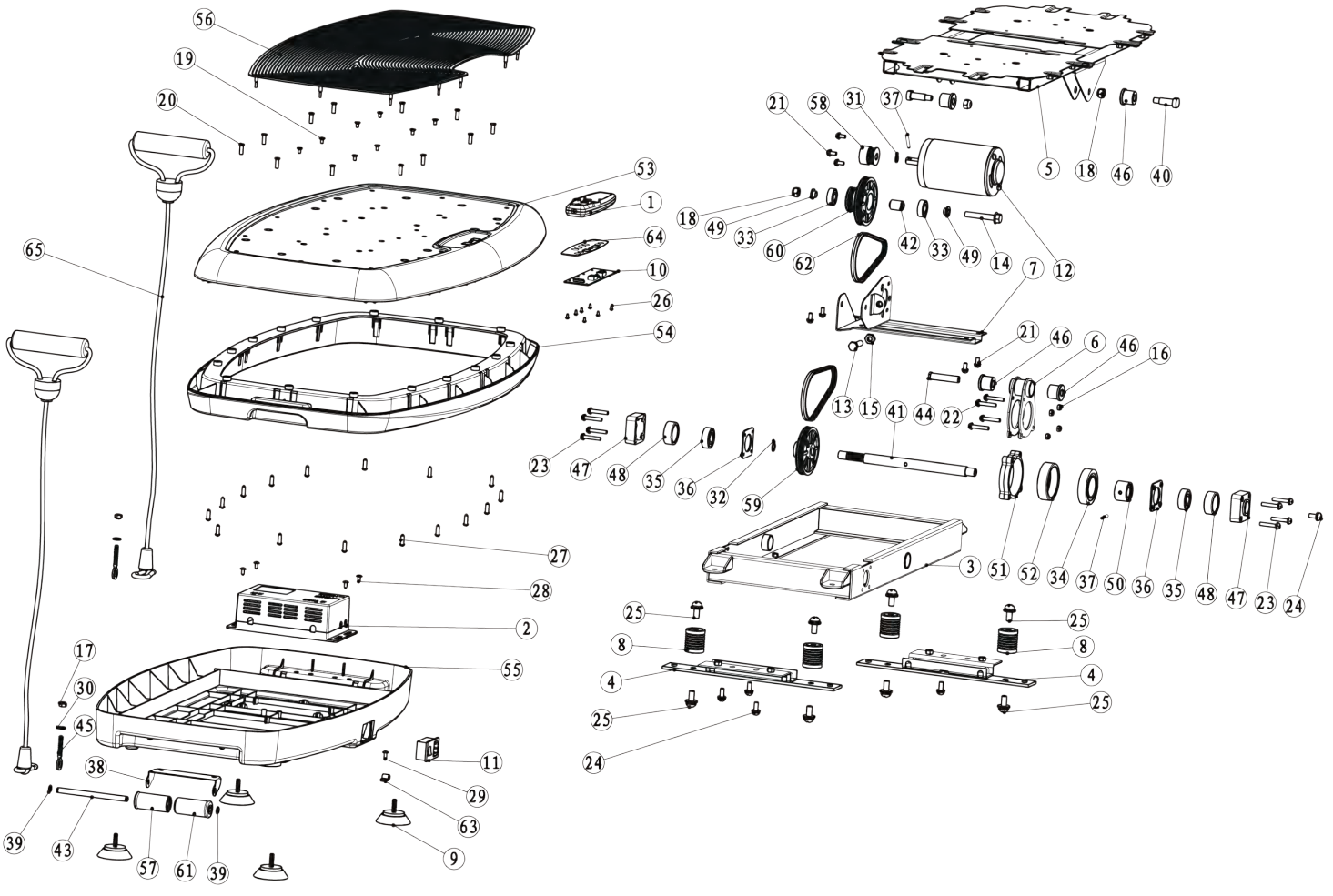
FR

Pour contacter le service après-vente, pour obtenir des accessoires et des pièces de rechange, veuillez vous adresser à :

info@skandika.com

Centre de service:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Allemagne

EXPLOSION DRAWING / PARTS LIST



Nr.	Spare Parts Name	Specs	Qty.	Material
1	Remoter	148.5*43.7*17.5	1	
2	Controller box	185.0*95.0*57.3		
3	Sway brace welded components	582.0*244.0*50.0		
4	Swing base fixed frame welded components	630.0*326.0*78.5		
5	Sway brace welded components	286.0*74.0*26.7		
6	Eccentric brace welded components	93.0*66.0*33.5		
7	Fixed frame welding components of the motor	222.0*133.8*86.0		
8	Cushion combination	Φ30.0*35.0	4	
9	Suction-cup adjustable floor MATS	Φ54.0*36.0*M6.0*20.0		Rubber
10	Display board PCB	130.0*40.0*7.1		ABS
11	Switch/socket	31.0x50.0		PA
12	Motor	Φ77.3		aluminium alloy
13	All threaded hexagonal head bolt	M8x30		steel
14	Hexagon flange bolts	M8x50		steel
15	Hexagonal nut	M8		steel
16	Insert hexagon lock nut, not of metal	M5	4	
17	Insert hexagon lock nut, not of metal	M6	2	
18	Insert hexagon lock nut, not of metal	M8	3	
19	Cross recessed countersunk head screw	M4x8	8	steel

PARTS LIST

Nr.	Spare Parts Name	Specs	Qty.	Material
20	Cross recessed countersunk head screw	M5x16	12	steel
21	M5 cross trough pan head screws and elastic washer, plain washer combination	M5x12	7	
22	M5 cross trough pan head screws and elastic washer, plain washer combination	M5x30	4	
23	M5 cross trough pan head screws and elastic washer, plain washer combination	M5x30	8	
24	M6 cross trough pan head screws and elastic washer, plain washer combination	M6x16	5	
25	M8 cross trough pan head screws and elastic washer, plain washer combination	M8x20	8	
26	Cross trough pan head self-drilling screws (C type)	ST2.9x6.5	7	steel
27	Cross trough pan head self-drilling screws (C type)	ST5.0x16.0	16	steel
28	Cross trough pan head self-drilling screws (C type)	ST4.0x10.0	4	steel
29	Cross trough pan head self-tapping screws (scraping type)	ST4.0x10.0	1	steel
30	Flat washer	Φ6.5*Φ13.0*T1.5	2	140HV
31	Elastic shaft with the retaining ring	Φ10.0xΦ9.3xT1.0	1	steel
32	Elastic shaft with the retaining ring	Φ12.0xΦ11xT1.0	1	steel
33	Deep groove ball bearing	6000Z	2	alloy steel
34	Deep groove ball bearing	6006Z	1	alloy steel
35	Deep groove ball bearing	6201Z	2	alloy steel
36	Bearing stator	44.0*44.0*2.0T	2	steel
37	Pulley dowel	Φ4.2*25.0	2	steel
38	Pulley yoke	157.8*41.5*1.5	1	Q215
39	E circlip	Φ6.0*1.0	2	65MN
40	Intermediate shaft	Φ10*M8*39.5	2	40CR
41	Long axis	Φ15.0*227.0*M6	1	40CR
42	Distance sleeve of axletree	Φ15*22*Φ8.1	1	40CR
43	Axis of the pulley	Φ8*117	1	45
44	Rod journal	Φ10*49*M6	1	40CR
45	Zipper	M6.0*54.0	2	45#
46	Axle sleeve	Φ25.0*20.0*Φ21.0	4	POM
47	Bearing seat	44.0*44.0*19.0	2	POM
48	Bearing housing	Φ35.1*13.5	2	PU
49	The bearing inner sleeve	Φ16.0*6.5	2	POM
50	Eccentric wheel	Φ30.1*20.0	1	POM
51	Eccentric mounting	70.0*67.0*15.0	1	POM
52	Eccentric bearing sleeve	Φ58.1*16.0	1	PU
53	Upper cover	769.5*439.7*45.5	1	ABS
54	Middle cover	769.9*439.9*55.5	1	ABS
55	Lower cover	679.6*389.9*62.5	1	ABS
56	Padel cover	667.5*332.4*23.5	1	Rubber
57	Pulley wheel A	Φ26.5*Φ8.0*54	1	PP
58	Small belt pulley	Φ28.0*24.0	1	POM
59	BLarge pulley B	Φ75.0*24.5	1	POM
60	A Big pulley of A	Φ75.0*34.0	1	POM
61	Bpulley wheelB	Φ26.5*Φ8.0*56.0	1	PP
62	Belt	129J	2	Rubber
63	Bonding	1/4	1	PC
64	Display board face	144.3*39.3*0.5	1	PC
65	Single-end elastic rope	160.3*9.3*5.6	2	PA

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland

CE RoHS

WEE-Reg.Nr.
DE81400428

M-V1.0 10/2014